



ÇOCUKLARDA SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM:

DUYGULARI TANIMA VE İFADE EDEBİLME

Yaşamla birlikte başlayan duygular, yaşam boyu gelişir, zenginleşir. İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özelliği vardır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilir. Bu değişimler doğaldır ve yaşam için gereklidir. Olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen ya da basmakalıp tepkiler geliştiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir. Diğer yandan öfkelenmek, sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez hatalı olarak yorumlandığı gibi, ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir. Normal olumsuz duygular, olumlu duygular gibi hayatın zenginliklerinin bir parçasıdır. Duygulardan daha çok haberdar olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu artırmak için önemli bir fırsat oluşturur.

Kendinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Duyguları fark etmek kadar ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur. Çocuğunuza, sosyal-duygusal gelişimin içerisinde yer alan duygu tanımlama becerisini kazandırmanız çok önemlidir. Duygularını sosyal olarak uygun şekilde ifade edebilen çocuklar daha az davranış sorunları deneyimler. Anne-babaların çocuklarıyla henüz anne karnındayken bile duygular hakkında konuşabilmesi önemlidir. Toplumumuzda yetişkinler bile bunu çok iyi başaramazken, bırakın üzüntüsünü, kızgınlığını, sevgisini bile uygun şekilde anlatamazken “Çocuklar anlar mı ki?” “Çocuklar bunu nasıl yapacak?” diye soranlar oluyor; ancak duygular hakkında konuşulduğunu duyarak ve duygusal ipuçlarına dikkat ederek büyüyen çocuklarda bu beceri oldukça doğal gelişiyor.

Kızdığında kapıyı çarpıp çıkmak, bağırarak, şiddet kullanmak ya da küsmek yerine duygusunu konuşarak ifade eden anne ve baba ile büyüyen çocuk, o duyguları yaşadığında kendisi de konuşma yöntemine başvuruyor. Dolayısıyla çocukların genel olarak tüm diğer canlıların yaşam hakkına saygı duyması için ilk adım olarak, başkalarının duygu durumlarına dair ipuçlarını yakalayıp, insanları anlaması ve kendi duygularını da karşısındakine ifade edebilmesi çok büyük önem taşıyor. Bu amaçla, yetişkinleri modellemeleri başta olmak üzere birlikte yapılacaklar konusunda birkaç öneriyi sizlerle paylaşmak istiyorum.



Çocuğunuzun Duygusal Gelişimine Destek Olmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- **Çocuğunuzun duygularına duyarlı olun;** Çocuk büyürken, duyguları, yaptıkları ya da davranışlarının kabul görmesi, takdir edilmesi, duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından önemlidir. Duygusal anları (üzgün, öfkeli, mutlu, kaygılı vb.) çocuğa yakınlaşmak ve onun duygularını yaşaması konusunda destek olmak bir fırsat olarak değerlendirilebilir.
- **Anne-baba tutumları konusunda duyarlı olun;** Duygusal gelişim konusunda anne-babanın model olmaları, destekleyici bir tutum sergilemeleri çocuğun duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde önemli rol oynamaktadır.
- **Duygularını ifade etme konusunda duyarlı olun;** Çocuklarınızın, yaşanan olaylar karşısında farklı duygular hissetmeleri normaldir. Önemli olan bu duygularını nasıl ifade ettiğidir. Uygun ifade yöntemleri konusunda model olmak çocuğun duygusal gelişimine destek sağlamaktadır.
- **Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun;** Çocuğunuzun gösterdiği duygulara, kendi duygu durumunuzdan yola çıkarak değil gerçekten çocuğunuzun içinde bulunduğu duruma göre karşılık verin. Kendinizi kötü hissettiğinizde çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiye cezalandırıcı bir biçimde, iyi hissettiğinizde ise tavizkar bir tutum içerisinde olmamanız gerekmektedir.
- **Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun;** Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. “erkek adam ağlar mı?” “hanım hanımcık ol biraz” gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüzn gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır.



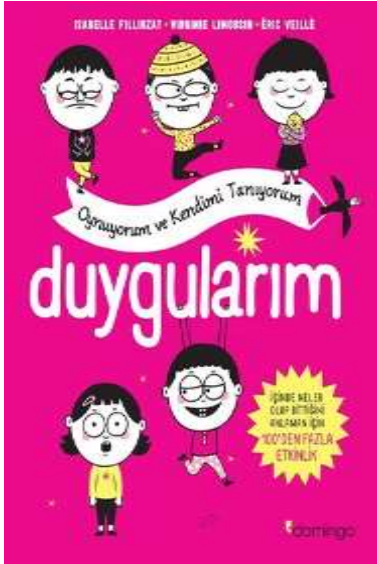
Aynı zamanda şöyle oyunlar da oynayabilirsiniz:

- Birlikte gazete ve dergilerden insan resimleri kesin ve bu kişilerin yüz ifadeleri ve nasıl hissedebilecekleri hakkında konuşun.
- Bu resimlerden hikayeler oluşturun veya çocuğunuzun oluşturmalarını isteyin.
- Doğru-yanlış oyunu oynayın. Bu oyunu kuklalarla oynayabilirsiniz. Çocuğunuza kırmızı ve yeşil kart verin. “İki kız birlikte oynuyor. Biri diğerinin oyuncakını aldı, diğeri de ona vurdu” gibi vakalar oluşturun. Bu davranış doğru ise yeşil kartı, yanlış ise kırmızı kartı göstermesini söyleyin. Bu hikâyedeki her iki çocuğun da niyeti, davranışı ve duygusu hakkında ayrı ayrı konuşun.

Bu ve buna benzer egzersizleri sizler de yaratıcılığınızı kullanarak çeşitlendirebilirsiniz.

Unutmayın, çocuklar da sizin hissettiğiniz duyguları yaşar ama sizin gibi ifade edemez. Çocuklara ne yaşadıklarını fark etmeleri ve yaşadıklarını isimlendirmeleri konusunda yardımcı olmak; onların bu duygularla baş etmelerini ve başkalarının duygularını anlamalarını sağlayacak, ve böylece diğerleriyle birlikte yaşamalarını kolaylaştıracaktır. Gelecek nesiller için yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden biri, birbirini anlayan, birbirinin ne yaşadığını önemseyen bireyler yetiştirmektir.

Kitap Önerileri:



Özel Tanı Koleji
Rehberlik Servisi